

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	тургр
Завтрак																						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	2	2015	
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	209	2015	
Итого за прием пищи:	430	16.5	13.3	50.1	409.6	0.20	1.30	30.90	0.90	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	2.20	542.80	61.30	0.00	0.00			
2 Завтрак																						
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Борщ из свеклы, капусты с картофелем со сметаной и сметаной	200/10	3.4	8.9	6.1	139.2	0.00	5.90	4.40	0.00	0.00	38.70	17.50	36.40	0.90	0.40	247.50	48.50	0.00	0.00	82	2015	
Суп-пюре рыбное	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	1.30	395.20	143.20	0.00	0.00	400	2004	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	18.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	0.00	0.00	128	2015	
Овощи натуральные свежие	50	0.3	0.0	1.0	5.3	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.47	7.18	15.09	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
Напиток из плодов сушеных (яблони)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	725	25.8	24.0	57.1	686.8	0.30	19.75	45.40	0.90	0.40	187.77	105.48	394.89	5.68	2.70	1.480	251.10	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	0.80	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015	
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00			
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	230.90	52.90	355.50	1.90	1.20	321.90	4.50	0.00	0.00			
Всего за день:		81.7	57.6	191.4	1704.3	0.70	22.65	159.20	2.10	1.40	1.000	251.98	1.265	4.9	6.10	2.344	2.600	0.00	0.00			

Итого за день: 760208880

г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг	F, мг		So, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.7	2.9	20.0	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	0.40	183.70	36.70	0.00	0.00	0.00	35	2010
Каша овсяная молочная с яблоком	180	4.9	4.8	14.1	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	164.10	28.30	128.30	0.70	0.80	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	362	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Сыр (порция)	12	3.1	3.1	0.0	0.0	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	412	15.1	19.0	49.6	0.20	1.40	97.90	0.20	0.20	403.70	65.50	342.80	2.20	1.90	504.80	51.80	0.00	0.00	0.00		
2. Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6.1	1.7	12.6	0.10	6.10	0.20	0.00	0.10	19.10	19.10	44.80	0.80	0.40	433.40	44.10	0.00	0.00	0.00	97	2015
Тертая капуста с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	0.00	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00	0.00		
Рис с овощами	130	3.7	4.6	37.5	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	0.80	81.90	41.40	0.00	0.00	0.00	450	2003
Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.4	0.1	17.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.80	0.50	0.00	150.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	660	19.5	21.6	92.8	0.10	7.50	30.70	0.10	1.10	88.70	79.50	259.40	4.60	1.90	726.60	156.90	0.00	0.00	0.00		
Уютный полдник																					
Жареное по-домашнему	200	7.8	19.2	25.1	0.20	12.10	0.30	0.00	0.10	34.00	37.00	91.40	1.80	0.80	840.20	88.30	0.00	0.00	0.00	404-253	
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном	180	0.1	0.0	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Шоколадное молоко с ягодами	50	6.1	2.9	24.5	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	0.80	63.00	21.50	0.00	0.00	0.00	740	2004
Итого за прием пищи:	450	15.5	21.7	65.3	0.30	12.10	7.20	0.30	0.10	103.70	54.90	180.80	3.10	1.50	948.10	110.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	50.1	62.2	225.9	176.5	0.90	21.00	135.80	0.60	1.40	595.10	199.90	793.90	11.90	5.20	2179.30	319.20	0.00	0.00	0.00		

Содержательное питание
ИНН 7602088800
г. Ярославль

4 день

4 день																								
Прием пищи, наименование блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества							На рецеп-туры		Сборник рецептур
Масса порции	Болчки, г	Жиры, г	Углевод, г	Б1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг	№						
Завтрак																								
180	4.9	3.4	20.2	136.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	38.20	0.00	0.00	35	2010				
180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	180.00	10.90	0.00	0.00	378	2015				
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	14	2015				
10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015				
400	10.7	15.0	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	1.40	433.70	50.20	0.00	0.00						
2 Завтрак																								
130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00						
130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00						
Обед																								
200	8.7	7.1	14.8	146.9	0.10	6.90	5.00	0.50	0.20	39.50	24.70	89.90	1.40	0.70	525.50	57.90	0.00	0.00	97	2015				
70	4.3	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	TK	2015				
150	2.7	3.3	152	102.6	0.10	15.10	-0.10	0.00	0.00	45.50	29.70	64.80	1.40	0.60	514.10	24.10	0.00	0.00	143	2015				
50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	-0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	71	2015				
180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015				
45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00						
695	19.8	24.5	71.5	506.6	0.30	34.90	5.50	0.50	0.20	115.40	62.00	229.60	5.60	2.10	1.267	101.80	0.00	0.00						
Уплотненный полдник																								
160	24.7	8.7	24.9	296.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	0.90	242.60	7.70	0.00	0.00	222	2015				
30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	0.00	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008				
20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00	376	2015				
180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.00	9.70	0.00	0.00	0.00						
20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	0.90	242.60	7.70	0.00	0.00						
Всего за день:																								

ИНН 760208809
г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	66.90	0.30	0.50	171.00	37.90	0.00	0.00	31	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00			
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00			
Обед																					
Суп овощной "Мозаика" со сметаной	200	1.9	2.4	10.1	0.00	10.70	9.00	0.00	0.00	40.60	21.80	46.70	1.10	0.30	368.70	48.60	0.00	0.00	160	2013	
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	0.10	7.30	10.70	0.00	0.00	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015	
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.80	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015	
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015	
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	625	19.8	13.3	73.6	0.30	18.10	30.70	0.10	0.00	108.30	54.80	275.40	7.30	3.80	723.30	124.10	0.00	0.00			
Уплотненный полдник																					
Тертая рыба с соусом	90/50	13.4	7.0	15.0	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	1.00	336.00	129.50	0.00	0.00	239	2015	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	613	19.7	18.7	69.6	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.90	1.70	1102.80	191.30	0.00	0.00			
Всего за день:		51.9	47.9	202.8	0.60	33.50	52.80	0.40	0.50	510.90	187.30	782.40	14.00	6.90	2494.80	370.20	0.00	0.00			

СОВЕТСКОГО ПИТЕАНИИ
ИНН 7602088800
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	F, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	163,70	37,50	0,00	35	2010
Чай с молоком	200	3,9	3,8	13,7	113,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	0,50	222,40	12,20	0,00	378	2015
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	420	11,0	14,9	49,2	390,5	0,20	1,20	67,80	0,20	0,20	266,10	51,20	245,90	2,20	1,10	446,90	50,80	0,00	0,00	
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом тушеным)	200	4,7	3,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,30	62,50	1,60	0,70	374,70	51,40	0,00	102	2015
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	0,00	374	2004
Рис отварной	130	3,7	4,3	39,5	216,5	0,00	0,00	14,20	0,10	0,00	23,10	26,90	74,80	0,60	0,80	55,20	80,70	0,00	171	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной бездрожжевой	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	0,50	61,20	2,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	655	21,3	14,2	89,5	692,7	0,30	5,20	14,80	0,10	0,10	106,10	100,00	309,60	4,70	2,90	819,50	258,10	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная	150	30,5	11,9	26,0	359,4	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	210,60	34,20	290,60	1,30	0,80	208,70	2,00	0,00	223	2015
Фруктовая подлива	30	0,1	0,0	14,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	1,50	1,80	0,20	0,00	28,30	0,00	0,00	10	2008
Батончик к чаю	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10	0,00	0,00	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	0,00	9,70	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	390	33,0	12,8	61,3	618,1	0,10	0,30	45,90	0,30	0,30	229,90	48,70	320,60	2,40	1,00	286,00	3,10	0,00	0,00	
Всего за день:		65,3	41,9	218,2	1 570,5	0,60	6,70	128,50	0,60	0,60	604,10	199,90	676,10	9,30	5,00	1 552	312,00	0,00	0,00	

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеница молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.60	191.70	37.80	0.00	0.00	0.00	32	2010
Кисломолочный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Сыр (порция)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	0.40	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Итого за прием пищи:	402	15.2	12.0	54.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	339.30	1.80	2.00	482.90	52.90	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																						
Кисломолочный напиток (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Размоченный ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.1	2.9	14.1	92.3	0.10	5.40	4.40	0.00	0.00	30.50	20.90	56.30	0.80	0.20	397.40	52.10	0.00	0.00	0.00	96	2015
Печень по-строгановски	353.5	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	2.70	176.10	20.30	0.00	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.50	0.10	0.10	18.50	112.30	167.60	3.90	1.30	236.10	38.40	0.00	0.00	0.00	171	2015
Овощи натуральные свежие	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.50	0.10	0.00	0.00	7.00	10.00	13.00	0.50	0.10	145.00	1.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	676	23.0	15.3	60.2	678.6	0.50	25.30	28.10	0.10	0.90	99.80	166.40	425.20	10.50	4.80	1.071	114.30	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																						
Котлета "Рыбка"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	0.10	60.60	25.10	0.00	0.00	0.00	128	2022
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	96.90	0.00	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Чай с лимоном с сахаром	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	0.30	68.00	17.60	0.00	0.00	0.00	108	2010
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	591.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.20	109.60	69.70	217.90	3.60	1.10	899.80	100.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		65.5	53.3	214.2	1668.5	1.00	38.90	117.50	0.10	0.40	635.00	327.00	1121.3	16.10	7.90	2.453	267.90	0.00	0.00	0.00	2 453	

«Социального питания»

ИНН 7602088809

г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции Белки, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.5	5.1	17.8	150.0	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	113.00	0.40	0.70	228.30	57.20	0.00	120	2015
Омлет витаминизированный с молоком	180	4.4	4.2	13.2	117.5	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	116.10	0.60	0.70	238.20	42.20	0.00	382	2015
Батон витаминизированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	2015
Яйца вареные	40	4.8	4.0	0.3	62.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	0.40	55.00	8.00	0.00	209	2015
Итого за прием пищи:	430	17.0	14.2	46.7	408.9	0.20	1.50	37.00	0.90	0.30	322.80	59.40	316.00	2.40	2.00	561.80	78.50	0.00	0.00	
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	190	4.1	4.3	7.8	90.1	0.00	0.40	4.20	0.00	0.00	28.20	16.20	52.10	0.90	0.50	287.40	49.40	0.00	158	2004
Виточек "Ножик"	70	8.3	13.4	8.5	188.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	ТТК	
Картофель тушеный	130	2.7	3.1	20.9	122.4	0.10	10.00	0.20	0.00	0.10	25.80	30.60	74.70	1.30	0.60	706.20	58.90	0.00	24	2010
Компот плодово-ягод. сушеных	160	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	0.00	150.10	0.00	0.00	348	2011
Хлеб ржаной витаминизированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	615	18.5	21.4	69.4	561.8	0.20	14.40	4.40	0.00	0.10	91.60	71.20	209.70	5.00	1.80	1246.30	127.10	0.00	0.00	
Уплотненный полдник																				
Каша молочная гречневая вязкая со слив. маслом	200	6.2	7.8	23.5	199.4	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	0.90	254.90	42.40	0.00	40	2010
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	65.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	2015
Батон витаминизированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00	
Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	0.00	376	2015
Пирог "Малина"	50	2.8	7.7	24.3	180.0	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	0.10	30.30	0.90	0.00	ТТК	
Итого за прием пищи:	470	11.5	23.7	68.7	546.0	0.10	0.60	68.70	0.40	0.20	157.60	77.80	211.40	2.90	1.20	356.20	64.40	0.00	0.00	
Всего за день:		47.0	59.3	203.0	1595.9	0.50	16.50	110.10	1.30	0.60	572.00	207.40	737.10	10.30	5.00	2144.80	250.00	0.00	0.00	

ИНН 7602068809
г. Ярославль

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.9	3.9	19.0	139.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	1.00	207.00	38.20	0.00	0.00	34	2010.
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10.7	16.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.80	1.80	1.70	437.80	50.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	0.10	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный рыбный	205	5.4	1.9	12.6	90.6	0.10	6.30	0.20	0.00	0.10	27.60	30.10	92.80	1.00	0.70	538.40	81.60	0.00	0.00	97	2015
Азу из говядины	70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	0.20	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	0.30	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси суфруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	630	25.1	17.1	81.8	603.6	0.30	7.70	11.20	0.10	0.20	81.50	65.90	272.40	5.30	1.70	736.30	165.50	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	0.80	208.90	2.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко стученное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	0.20	73.00	1.40	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.10	10.70	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Печенье	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	398	35.3	20.7	68.7	626.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.40	54.20	363.10	2.20	1.20	331.90	4.50	0.00	0.00		
Всего за день:		72.0	53.5	215.6	1 692.2	0.50	12.90	123.80	0.60	0.80	637.90	165.50	693.80	11.80	4.70	1722.20	225.00	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7502088809
г. Ярославль

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг	F, мг	So, мг				
Завтрак																				
	180	4.6	3.0	20.6	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.00	86.90	0.30	0.50	171.00	37.10	0.00	0.00	31	2010
Каша манная молочная жидкая	180	4.5	4.5	15.4	0.10	0.00	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	0.60	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Кофейный напиток на молоке	30	2.3	0.9	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	14	2015
Масло сливочное (порции)	400	11.5	15.7	61.5	0.10	1.30	70.80	-0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	1.30	452.30	52.20	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																				
Итого за прием пищи:	200/10	3.5	9.2	9.2	0.00	6.40	4.40	0.00	0.00	42.50	19.20	39.60	1.10	0.40	273.60	52.90	0.00	0.00	82	2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	70	8.5	4.8	12.3	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.30	1.10	0.60	239.10	84.90	0.00	0.00	ТК	2015
Котлета рыбная	150	3.3	4.8	20.9	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	0.50	721.00	60.90	0.00	0.00	126	2015
Картофельное пюре	50	0.3	0.0	1.0	0.00	3.45	0.00	0.00	0.00	8.47	7.16	15.09	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	180	0.2	0.0	10.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	0.00	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Напиток из плодов сушеных	45	3.0	0.5	15.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Хлеб ржаной йодированный	705	18.8	19.3	69.3	0.30	20.05	21.20	0.10	0.30	152.17	99.08	310.89	5.88	2.00	1350	201.20	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																				
Итого за прием пищи:	180	12.3	15.2	3.7	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	166.90	1.90	1.30	227.30	67.80	0.00	0.00	210	2015
Омлет натуральный	10	2.6	2.6	0.0	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	0.40	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2015
Сыр (порции)	35	2.6	1.0	18.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.50	1.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	180	0.1	0.0	10.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	50	4.4	6.4	34.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	16.80	6.70	39.60	0.40	0.20	61.00	20.60	0.00	0.00	767	2004
Плошка российская	436	22.0	25.2	67.3	0.30	0.50	49.50	2.00	0.40	253.00	43.00	320.00	3.40	2.20	354.30	89.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		62.8	60.7	200.8	1.629,7	34.65	141.50	2.30	0.90	709.97	189.08	891.59	13.48	5.70	2510	767,0	0.00	0.00	СТЕЧНОСТЬЮ	
Всего за день:																				

«КОСМОС»

«КОСМОС»
 «КОМБИНИРОВАННОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

от 27.06.2022

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	перер асчет	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %
Хлеб ржаной	50	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		450	45	-5	90
Хлеб пшеничный	80	79	69	58	75	67	69	70	76	69	89		721	72,1	-7,9	90
Мука пшеничная	29	39	34,3		11,3			32,2	7,1	2,1	33,8		159,8	16,0	-13,0	55
Крахмал	3		15,4										15,4	1,5	-1,5	51
Крупа (злаки), бобовые	43	50,4	51,4	66,8	44,6	18	115,3	107,2	54,9	59,8	18		586,4	58,6	15,6	136
Макаронные изделия	12	16		14,4	49,1		49,1		14,4	49,1			143	14,3	2,3	119
Картофель	140		132,5	210	140	156,2	40	178,1	147,2	72	134,1		1210,1	121,0	-19,0	86
Овощи разные, зелень	220	224,3	120,4	91,3	170,5	113,4	56,8	109,3	83,1	57,1	132,7		1158,9	115,9	-104,1	53
Фрукты свежие	100				130						130	365	625	62,5	-37,5	63
Фрукты сушеные	11	18	9,4	18	18	9,4	18	9,4	18	18	9,4	-47	98,6	9,9	-1,1	90
Соки фруктовые (овощные)	100	180		180	180				180	180		-180	900	90,0	-10,0	90
Напитки витаминизированные	50		31	180					180				391	39,1	-10,9	78
Мясо 1-й категории	40,5		14,5	71,8	47,6				47,6	58,5	14,5	108	362,5	36,3	-4,3	90
Птица	12,72	67,9						58	13,3			-25	114,2	11,4	-1,3	90
Рыба - сердце, язык	37		77	25		58,5	60				25	45,5	42	33,3	-3,7	90
Субпродукты (печень, селезенка, язык)	25				51,5			51,5					103	10,3	-14,7	41
Молоко	450	388	459	397	383	291	333	393	498	367	370	171	4050	405,0	-45,0	90
Творог (5%-9% м.ж.)	40		141		101	141	141	14		141		-162	376	37,6	-2,4	94
Сыр	6	10		17				12			10	5	54	5,4	-0,6	90
Сметана	11		13		7,8	16,4	6	16,4	7	6	7		79,6	8,0	-3,0	72
Масло сливочное	21	22,2	20,3	17,9	11,7	24,3	21,9	12	17,4	20,6	22,3		190,6	19,1	-1,9	91
Масло растительное	11	9,9	3,1	12,6	10,3	8,5	8,4	10	16,3	4,2	12,8		96,1	9,6	-1,4	87
Яйцо	40	89,6	76,3	12,8	38,6	7,5	3,6	44	7,5	89,6	-9		360,5	36,1	-4,0	90
Сахарный песок	30	35,2	37,4	31,4	39,4	16,6	42,2	32,9	43,3	40,6	40,2		359,2	35,9	5,9	120
Кондитерские изделия	20				42	18	22			18			100	10,0	-10,0	50
Чай	0,6	1,2	0,4	0,7	1,2	0,5	1,7	0,7	0,8	1,3	0,4		8,9	0,9	0,3	148
Какао	0,6			2,7					2,7				5,4	0,5	-0,1	90
Кофейный напиток	1,2		2,7			2,7		2,7			2,7		10,8	1,1	-0,1	90
Дрожжи	0,5	1,1		0,2				0,7			0,8		2,8	0,3	-0,2	56
Соль	5	4,8	4,2	4	3,4	4,8	5,4	4,1	5	4,4	5,2		45,3	4,5	-0,5	91

птица 25гр= 110гр мяса
рыба 42гр= 45гр творага
молоко 171гр=29гр творага
мясо 72гр = 117гр творага
яйцо 9гр= 5гр сыра
сухофрукты 47гр = 230 фруктов св
сок 180гр = 135гр фруктов св

